

## HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA SISWA SMA NEGERI 17 MEDAN

*Association Between Breakfast Habits and Nutritional Status on Academic Achievement  
of Students in SMA Negeri 17 Medan*

**Helena Agustine Sidabutar**

Program Studi Gizi, Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan,

Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

Email: [helenasidabutar9@students.unnes.ac.id](mailto:helenasidabutar9@students.unnes.ac.id)

### ABSTRAK

Hasil PISA yang diselenggarakan oleh OECD pada tahun 2015 menunjukkan prestasi belajar siswa berusia 15 tahun di Indonesia berada pada peringkat yang rendah. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi prestasi belajar adalah kesehatan, termasuk kebiasaan sarapan dan status gizi. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 17 Medan yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dan status gizi dengan prestasi belajar pada siswa. Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan desain *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 17 Medan. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *proporsionate stratified random sampling* pada siswa SMA Negeri 17 Medan sejumlah 100 siswa. Pengambilan data kebiasaan sarapan dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner. Data status gizi diambil dengan mengukur berat badan dan tinggi badan responden, yang kemudian dihitung status gizi berdasarkan IMT/U. Sedangkan data prestasi belajar didapatkan menggunakan nilai rata-rata raport semester terakhir siswa. Analisis data menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar ( $p=0,002$ ) namun tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar ( $p=0,209$ ). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar dan tidak ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar pada siswa SMA Negeri 17 Medan.

**Kata Kunci:** kebiasaan sarapan, status gizi, prestasi belajar

### ABSTRACT

*The results of the PISA organized by the OECD in 2015 showed that the academic achievement of 15-year-old students in Indonesia was at a low level. One of the internal factors that influence academic achievement is health, including breakfast habits and nutritional status. This research was conducted at SMA Negeri 17 Medan which aims to determine the association between breakfast habits and nutritional status on academic achievement of students. This type of research is descriptive analytic with cross-sectional design. The population in this study were students of SMA Negeri 17 Medan. The sample was taken using a proportional stratified random sampling technique on 100 students. Data collection on breakfast habits was carried out using an instrument in the form of a questionnaire. Nutritional status data was taken by measuring the respondent's weight and height, which then calculated nutritional status based on BMI/Age. Meanwhile, academic achievement data was obtained using the average value of students' last semester report. Data analysis used the Chi Square test. The results showed that there was a significant relationship between breakfast habits and academic achievement ( $p=0.002$ ) but there was no significant relationship between nutritional status and academic achievement ( $p=0.209$ ). It can be concluded that there is an association between breakfast habits with academic achievement but there was no association between nutritional status and academic achievement of students in SMA Negeri 17 Medan.*

**Key words:** breakfast habits, nutritional status, academic achievement

## **PENDAHULUAN**

Indonesia merupakan salah satu negara dengan tingkat prestasi belajar siswa yang rendah dibandingkan negara lainnya. Hasil PISA (Programme for International Student Assessment) yang diselenggarakan oleh OECD (Organisation for Economic Cooperation and Development) pada tahun 2015 menunjukkan kemampuan dalam literasi, matematika, dan sains siswa berusia 15 tahun di Indonesia berada pada peringkat 69 dari 76 negara (OECD, 2018). Masalah rendahnya prestasi belajar di Indonesia ini diharapkan segera mendapat penanganan serius dari pemerintah, pihak pendidikan, orang tua, maupun juga masyarakat.

Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar terbagi menjadi 2 yaitu internal dan eksternal. Salah satu faktor internal adalah kesehatan, termasuk status gizi. Sedangkan faktor eksternal adalah lingkungan sosial dan nonsosial di sekitar siswa (Syah, 2010). Menurut Riskesdas (2018), permasalahan gizi yang terjadi pada remaja usia 16-18 tahun yaitu lebih dari 26,9% remaja tergolong pendek, sekitar 8,1% berstatus gizi kurang dan 13,5% berstatus gizi lebih. Angka prevalensi remaja usia 13-15 tahun di Provinsi Sumatera Utara dengan status gizi (IMT/U) gemuk yaitu 12,9% yang dimana prevalensi tersebut berada di atas angka nasional yaitu 11,2%. Sedangkan angka prevalensi remaja usia 16 –18 tahun dengan status gizi (IMT/U) gemuk yaitu 10,9% yang dimana prevalensi tersebut berada di atas angka nasional yaitu 9,5%. (Kemenkes RI, 2018a).

Pada remaja Umur 13- 15 Tahun di Kota Medan

terdapat prevalensi Status Gizi (IMT/U) kurus yaitu 7,73% yang dimana prevalensi tersebut berada di atas angka provinsi yaitu 5,7%, serta prevalensi obesitas yaitu 7,72% yang dimana prevalensi tersebut berada di atas angka provinsi yaitu 4,8%. Pada remaja Umur 16-18 Tahun terdapat prevalensi status gizi (TB/U) pendek yaitu sebesar 9,8% yang dimana prevalensi tersebut berada di atas angka provinsi yaitu 6,7%. serta prevalensi status gizi (IMT/U) obesitas yaitu 6,56% yang dimana prevalensi tersebut berada di atas angka provinsi yaitu 4,01% (Kemenkes RI, 2018b).

Remaja berusia 15-18 tahun pada umumnya sedang duduk di bangku Sekolah Menengah Atas atau SMA. Pada usia ini remaja membutuhkan asupan gizi yang memadai yang akan berpengaruh pada kesehatan dan kecerdasan. Kekurangan asupan gizi pada siswa SMA dapat membuat anak menjadi lemah, letih dan mudah terserang penyakit sehingga anak kurang fokus dalam memperhatikan pelajaran atau bahkan tidak bisa datang ke sekolah. Oleh karena itu, penting dilakukan upaya untuk menjaga asupan gizi pada siswa SMA. Namun, masih banyak siswa SMA yang frekuensi makannya kurang dari tiga kali sehari dengan waktu makan yang sering ditinggalkan adalah sarapan.

Kebiasaan siswa untuk melewatkan sarapan dapat mengganggu motivasi, konsentrasi, dan kemampuan belajarnya. Seorang siswa yang tidak sarapan pagi akan tampak kurang semangat, tidak ada rasa ingin tahu, dan tidak tanggap terhadap rangsangan guru dalam belajar (Arisman, 2010). Hal ini disebabkan karena otak dan sel darah merah memerlukan energi

dari glukosa untuk dapat berfungsi. Melewatkan sarapan menyebabkan suplai glukosa pada siang hari berkurang, sehingga otak kekurangan energi yang dibutuhkan untuk berkonsentrasi.

SMA Negeri 17 Medan berada di kawasan padat, terutama saat pagi hari di waktu keberangkatan sekolah. Hal ini terjadi karena sekolah ini berdekatan dengan SMP Negeri 31 Medan, Kampus Poltekkes Kemenkes Medan, dan Inkes Sumatera Utara. Selain itu, diketahui bahwa jam masuk SMA Negeri 17 Medan cukup pagi dan jarak rata-rata rumah siswa ke sekolah cukup jauh. Hal inilah yang mungkin menyebabkan siswa SMA Negeri 17 Medan harus lebih pagi berangkat ke sekolah dan sering melewati sarapan mereka untuk mencegah keterlambatan.

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan di SMAN 17 Medan dengan mengukur berat badan dan tinggi badan 15 anak, di peroleh status gizi (IMT/U) dari 3 anak berada di bawah ambang batas normal atau termasuk kategori gizi kurang, dan 5 anak termasuk kategori gizi lebih. Dari hasil wawancara pendahuluan juga diketahui bahwa diketahui 8 dari 15 siswa tidak rutin sarapan dengan kategori frekuensi sarapan  $<4x$ /minggu. Selain itu berdasarkan wawancara dengan seorang guru, diketahui bahwa terdapat 30% siswa di SMA Negeri 17 Medan yang memiliki rata-rata nilai rapor semester terakhir yang belum mencapai kategori baik. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana hubungan kebiasaan sarapan dan status gizi dengan prestasi belajar siswa SMA Negeri 17 Medan.

## **METODE**

### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilakukan pada siswa SMA Negeri 17 Medan kelas XI dan XII dengan pengambilan data pada bulan Desember 2022.

### **Jenis dan Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan desain *cross-sectional*. Variabel independen (bebas) dalam penelitian ini adalah kebiasaan sarapan dan status gizi, sedangkan variabel dependen (terikat) dalam penelitian ini adalah prestasi belajar. Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh siswa SMA Negeri 17 kelas XI dan XII sebanyak 567 orang dikarenakan pada siswa kelas X belum memiliki catatan prestasi belajar yang dibutuhkan peneliti. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *proporsionate stratified random sampling* pada siswa SMA Negeri 17 Medan sejumlah 100 siswa. Kriteria inklusi pada pengambilan sampel diantaranya, yaitu: siswa aktif kelas XI dan XII, berusia 16-18 tahun, dan bersedia menjadi sampel penelitian. Pengumpulan data penelitian dengan pengukuran antropometri langsung dan wawancara menggunakan kuesioner.

### **Prosedur Penelitian**

#### *Pengukuran Kebiasaan Sarapan*

Data kebiasaan sarapan diperoleh menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada siswa dan diisi secara mandiri oleh masing-masing siswa (self-report) setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti. Hasil kuesioner kemudian dikoding untuk mempermudah pengolahan data.

### *Pengukuran Status Gizi*

Data antropometri yaitu berat badan (kg) dan tinggi badan (cm) diperoleh dari pengukuran terhadap responden secara langsung. Alat yang digunakan adalah timbangan digital dan mikrotoa. Kemudian dilakukan perhitungan status gizi siswa berdasarkan z-score IMT/U dan hasilnya dibagi menjadi kategori status gizi normal (-2 SD sampai +1 SD), status gizi kurang atau kurus (< -2 SD), dan status gizi lebih atau gemuk (>1 SD).

### *Pengukuran Prestasi Belajar*

Data prestasi belajar menggunakan nilai rapor semester terakhir siswa.

### **Analisis Data**

Penelitian ini menggunakan dua teknik analisis data, yaitu analisis univariat dan bivariat. Data yang sudah terkumpul akan diolah dan diteliti kelengkapannya serta dianalisis dengan bantuan program komputer SPSS versi 22.0 for windows. Analisa univariat dilakukan terhadap tiap variabel

dari hasil penelitian dengan menggunakan distribusi frekuensi. Uji analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji chi-square untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi serta prestasi siswa. Hubungan antara variabel dapat dilihat dari nilai p-value dan membandingkannya dengan  $\alpha$  (0,05). Jika  $p > 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara variabel, jika  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti ada hubungan yang bermakna antara variabel.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Karakteristik Sampel Berdasarkan**

#### **Karakteristik Anak**

Karakteristik anak yang diamati meliputi jenis kelamin, umur, status gizi, dan status kesehatannya. Kategori jenis kelamin terbagi atas laki-laki dan perempuan. Rentang usia siswa pada penelitian ini terdiri dari usia 15 tahun hingga 18 tahun.

**Tabel 1. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Status Kesehatan**

<b>Variabel</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Jenis Kelamin:</b>		
Laki-laki	33	33
Perempuan	67	67
<b>Usia:</b>		
15 tahun	3	3
16 tahun	50	50
17 tahun	40	40
18 tahun	7	7
<b>Status Kesehatan:</b>		
Pernah Sakit	42	42
Tidak Pernah Sakit	58	58
<b>Jumlah</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Frekuensi tertinggi jenis kelamin sampel adalah perempuan dengan persentase 67%. Sedangkan frekuensi sampel dengan jenis kelamin laki-laki persentasenya sebesar 33%. Frekuensi tertinggi usia sampel adalah 16 tahun dengan persentase 49%. Sedangkan frekuensi terendah adalah sampel dengan usia 15 tahun dengan persentase 3%. Status kesehatan diamati selama sebulan terakhir. Sakit yang dialami seperti diare, flu, demam, dan batuk. Distribusi frekuensi status kesehatan sampel 41% pernah mengalami sakit dan 59% tidak pernah mengalami sakit sebulan terakhir.

**Karakteristik Sampel Berdasarkan Karakteristik Keluarga**

Pada penelitian ini karakteristik keluarga yang diteliti pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, pendapatan orang tua, serta besar keluarga. Sebaran contoh berdasarkan pendidikan dan pekerjaan orang

tua dapat dilihat pada tabel 2.

Pendidikan orangtua siswa untuk kelompok ayah yang paling banyak adalah tamat SMA/ sederajat, yaitu sebanyak 47 orang (47%), serta pada kelompok ibu adalah PT/sederajat sebanyak 48 orang (48%). Berdasarkan karakteristik pekerjaan ayah siswa yang paling banyak adalah sebagai wiraswasta, yaitu sebanyak 43 orang (43%), sedangkan untuk ibu siswa, sebanyak 32 orang (32%) diketahui tidak bekerja.

Sebagian besar sampel memiliki besar anggota keluarga kategori kecil yaitu ≤4 orang sebanyak 50%. Sampel yang memiliki besar anggota keluargasedang yaitu 5-7 orang sebanyak 46%. Hanya sebagian kecil contoh yang memiliki jumlah anggota keluarga besar yaitu >8 orang sebanyak 4%. Semakin banyak jumlah anggota keluarga maka semakin tinggi pengeluaran konsumsi. Sebagian besar pendapatan orangtua contoh berada dalam kategori tinggi (54%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Pendidikan dan Pekerjaan Orangtua**

Variabel	Ayah		Ibu	
	(n)	(%)	(n)	(%)
Pendidikan:				
SD	8	8	5	5
SMP	7	7	4	4
SMA	47	47	43	43
PT	38	38	48	48
Pekerjaan:				
Tidak bekerja	3	3	32	32
PNS	18	18	19	19
Pegawai swasta	12	12	5	5
Wiraswasta	43	43	22	22
Buruh	9	9	1	1
Lainnya	15	15	21	21
<b>Jumlah</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Pendidikan dan Pekerjaan Orangtua**

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Besarnya Keluarga:		
Kecil	50	50
Sedang	46	46
Besar	4	4
Pendapatan:		
Rendah (<Rp1.000.000)	3	3
Sedang (Rp1.000.000-Rp4.000.000)	43	43
Tinggi (>Rp4.000.000)	54	54
<b>Jumlah</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Sebanyak 3% pendapatan orangtua sampel berada dalam kategori kecil. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Prabdari (2010) disimpulkan bahwa semakin besar pendapatan keluarga maka semakin besar uang saku yang diterima (Prabdari, 2010).

#### Status Gizi Anak

Pengukuran IMT pada remaja sangat berhubungan dengan usianya, karena dengan perubahan umur terjadi perubahan komposisi dan densitas tubuh. Oleh karena itu, penilaian status gizi contoh dihitung dengan menggunakan IMT/U karena usia contoh masih berada pada rentang usia 15-18 tahun.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan status gizi siswa yang terbagi atas tiga kategori, yaitu gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih. Sebagian besar contoh memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 57 orang (57%). Namun, pada sebagian kecil contoh masih ada yang memiliki status gizi kurang yaitu sebanyak 16 orang (16%). Sampel dengan kategori gizi lebih berjumlah sebanyak 27 orang (27%).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan menggunakan kuesioner penelitian, didapatkan kebiasaan sarapan pagi siswa yang terbagi menjadi 2 kategori, yaitu tidak teratur,

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Status Gizi (IMT/U) Siswa**

Status Gizi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Gizi Kurang	16	16
Gizi Normal	57	57
Gizi Lebih	27	27
<b>Jumlah</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Keterangan :

Gizi Kurang =  $Z \leq -2$  SD

Normal =  $-2$  SD <  $Z$  <  $+1$  SD

Gizi Lebih =  $Z \geq +1$  SD

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Status Gizi (IMT/U) Siswa**

Kebiasaan Sarapan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak teratur	36	36
Teratur	64	64
<b>Jumlah</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Sampel yang Tidak Rutin Sarapan Berdasarkan Alasan Tidak Sarapan**

Kebiasaan Sarapan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak Tersedia	13	21.3
Tidak suka	13	21.3
Tidak sempat	35	57.4
<b>Jumlah</b>	<b>61</b>	<b>100</b>

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Prestasi Belajar Anak**

Rata-rata nilai rapor	Jumlah (n)	Persentase (%)
C (Cukup): $83 \leq N \leq 75$	39	39
B (Baik): $92 \leq N < 83$	61	61
<b>Jumlah</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

dan teratur. Hasil penelitian menunjukkan siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi selalu, yaitu sebanyak 38 orang (38%), sedangkan yang berada pada kategori kebiasaan sarapan pagi tidak rutin adalah 36 orang (36%).

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 6 dapat diketahui bahwa alasan terbanyak siswa tidak melakukan sarapan adalah karena tidak sempat, yaitu sebanyak 57,4%. Hal ini mungkin disebabkan waktu masuk sekolah cukup awal, yaitu pukul 07.15 WIB, dimana perjalanan dari rumah ke sekolah memakan waktu yang cukup banyak dan padatnya jalanan di waktu pagi yang menyebabkan anak tidak meluangkan waktu untuk sarapan agar menghindari keterlambatan

Selain itu, masih ada beberapa siswa

yang tidak melakukan sarapan karena alasan tidak tersedia. Hal itu berarti orang tua siswa tersebut tidak menyediakan sarapan di rumah sehingga siswa tersebut tidak terbiasa sarapan pagi. Padahal, jika dilihat dari pendidikan terakhir dan pekerjaan orang tua siswa, sebagian besar orang tua siswa dapat diasumsikan mampu secara ekonomi untuk menyediakan sarapan bergizi kepada anak dan memahami pentingnya asupan gizi yang cukup serta sarapan pagi yang teratur bagi anak.

### Prestasi Belajar Anak

Penelitian prestasi belajar anak diukur dengan menggunakan nilai rapor kelas 10 semester 2 dan kelas 11 semester 2. Prestasi belajar anak dikategorikan menjadi kurang, cukup, baik dan sangat baik menurut (Kemendikbud, 2017). Namun, setelah dilakukannya

penelitian, didapatkan bahwa kategori predikat nilai pada sampel hanya mencakup dua kategori yaitu B (Baik) dan C (Cukup).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang memiliki prestasi belajar dalam kategori kurang maupun sangat baik. Sebagian besar contoh yaitu 61 orang (61%) memiliki prestasi belajar dengan kriteria nilai yang baik (B), dan 39 orang (39%) memiliki kriteria prestasi belajar cukup (C).

### **Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar**

Hasil uji chi-square menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan dengan prestasi belajar ( $p=0,002$ ). Maka dapat diartikan bahwa semakin teratur frekuensi sarapan yang dilakukan setiap hari maka prestasi belajar seseorang akan semakin baik. Pada kategori prestasi belajar cukup, sebagian besar siswa memiliki kebiasaan sarapan tidak teratur, yaitu sebesar 55,3%. Berbeda pada kategori prestasi belajar baik, sebagian besar siswa memiliki kebiasaan sarapan yang teratur, yaitu sebesar 75,8%.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Suntari & Widiana, 2012) yang menghasilkan adanya hubungan antara sarapan dengan konsentrasi

belajar. Anak yang terbiasa sarapan akan memiliki prestasi belajar yang lebih baik daripada anak yang tidak terbiasa sarapan. Hal ini disebabkan oleh cadangan kalori yang didapat dari sarapan sangat berguna untuk fungsi organ tubuh, proses metabolik, menghasilkan ATP, dan mengoptimalkan kinerja otak. Pendapat tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh (Domili, 2015) yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan dan konsentrasi belajar pada siswa SD Negeri 76 Kota Tengah Kota Gorontalo.

Dijelaskan bahwa siswa yang melakukan sarapan pada pagi hari akan memiliki energi yang cukup dan secara tidak langsung akan meningkatkan kadar gula darah yang menurun pada malam hari. Peningkatan gula darah diperlukan agar memiliki energi yang cukup untuk beraktivitas dan belajar di pagi hari. Sedangkan individu yang tidak memiliki kebiasaan sarapan cenderung menunjukkan fisik yang lemas, kurang bertenaga, sering mengantuk, bahkan sering mengalami pusing. Hal ini disebabkan kadar glukosa yang terus-menerus mengalami penurunan karena tidak mendapat kontribusi dari sarapan berdampak negatif bagi tubuh, yakni menimbulkan gangguan fungsi otak karena otak tidak mendapatkan

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Status Gizi (IMT/U) Siswa**

Kebiasaan Sarapan	Prestasi Belajar				Jumlah		p
	Cukup		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Tidak teratur	21	55,3	15	24,2	36	36	0,007
Teratur	17	44,7	47	75,8	64	64	
Jumlah	38	100	62	100	100	100	

Keterangan: p = nilai signifikansi



zat gizi setelah bangun pagi (Hardinsyah & Aries, 2012).

Sarapan menyumbang energi sebesar 25%-30% dari kebutuhan kalori harian dan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh siswa. Kebutuhan kalori sangat dibutuhkan pada proses pembelajaran siswa, karena pada proses belajar ilmu pengetahuan diterima berhubungan dengan jasmani yang diperoleh melalui panca indra, sehingga apabila salah satu panca indra rusak maka siswa tidak akan sempurna menerima pelajaran yang berdampak terhadap buruknya hasil belajar mereka. Siswa yang tidak sarapan berarti pada pagi harinya tidak mendapatkan asupan kalori sehingga dapat berdampak buruk bagi kesehatannya selain mengalami hambatan pertumbuhan fisik juga akan mengalami gangguan belajar berupa penurunan prestasi akademik disekolah (Marvelia et al., 2020).

#### **Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar**

Hasil penelitian yang disajikan pada Tabel 4.10 menunjukkan bahwa analisis hubungan status gizi dengan prestasi belajar siswa memiliki nilai  $p=0,209$  atau  $p>0,005$ . Dengan demikian dapat diartikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar pada siswa di SMA Negeri 17 Medan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maleke, 2015) yang membuktikan secara statistik tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan prestasi belajar siswa sekolah dasar di Kecamatan Modinding dan penelitian yang dilakukan oleh (Effendi, 2012) yang juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang kuat antara status gizi dengan tingkat prestasi

belajar.

Hasil penelitian ini kemungkinan disebabkan oleh faktor-faktor lain yang mempengaruhi prestasi belajar siswa. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah faktor psikologis (minat, bakat, motivasi), faktor pendekatan belajar (metode dan strategi belajar), keadaan lokasi belajar dan fasilitas belajar, serta keadaan lingkungan sosial dan dukungan orang tua. Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi secara langsung maupun tidak langsung dalam mempengaruhi prestasi belajar di sekolah (Tevin, 2016).

Menurut (Agustini et al., 2013), pengaruh terbesar terhadap prestasi belajar adalah faktor lingkungan, terutama lingkungan keluarga. Pendapat ini didukung oleh (Syah, 2010) yang menyatakan bahwa siswa dengan tingkat intelegensi yang baik serta dituntun oleh orang tuanya cenderung memiliki pendekatan belajar yang berfokus pada prestasi belajar. Sedangkan siswa yang tertutup terhadap ilmu pengetahuan karena tidak ada yang mengarahkan biasanya cenderung memiliki pendekatan belajar yang sederhana dan tidak mendalam. Faktor-faktor inilah yang mungkin lebih besar pengaruhnya terhadap prestasi belajar siswa daripada status gizi pada subyek penelitian di SMA Negeri 17 Medan.

Penelitian yang tidak sejalan dengan hasil penelitian ini yaitu penelitian oleh (Sa'adah et al., 2014) yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan prestasi belajar pada siswa di SD Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padangpanjang dan penelitian oleh (Mutiah, 2012)

yang menghasilkan adanya hubungan yang nyata antara prestasi dengan status gizi. Penelitian lain yang tidak sejalan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh (Syatyawati, 2013) yang menunjukkan bahwa proporsi anak dengan prestasi belajar baik lebih banyak pada anak dengan status gizi baik dibandingkan dengan anak yang mempunyai status gizi tidak baik. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar anak.

Selain itu telah diketahui bahwa status gizi merupakan salah satu faktor penting dalam memberikan kontribusi terhadap kualitas perkembangan dan pertumbuhan anak. Asupan gizi yang baik berperan penting dalam mencapai pertumbuhan badan yang optimal. Pertumbuhan badan yang optimal ini mencakup pertumbuhan otak yang sangat menentukan kecerdasan seseorang. Dampak akhir dari konsumsi gizi yang baik dan seimbang adalah meningkatnya kualitas pendidikan anak ditandai dengan peningkatan nilai ujian di sekolahnya. Kekurangan gizi menyebabkan pertumbuhan badan terganggu, badan lebih kecil, diikuti dengan ukuran otak yang juga kecil. Jumlah sel dalam otak berkurang dan terjadi ketidakmatangan dan ketidak sempurnaan organisasi biokimia dalam otak. Keadaan ini berpengaruh terhadap perkembangan kecerdasan otak.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kebiasaan sarapan dan status gizi dengan prestasi

belajar pada siswa SMA Negeri 17 Medan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa SMA Negeri 17 Medan. Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar pada siswa SMA Negeri 17 Medan. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu tidak dilakukan penelitian terhadap variabel lain yang mungkin mempunyai hubungan dengan variabel dependen yaitu prestasi belajar. Selain itu, dari hasil penelitian ditemukan data nilai rata-rata rapor sampel penelitian hanya berupa dua kategori predikat nilai yaitu B (Baik) dan C (Cukup). Hal ini mungkin disebabkan karena penelitian ini mengambil data prestasi belajar menggunakan nilai yang tertera dalam raport siswa dimana nilai tersebut merupakan nilai setelah siswa mengikuti remedial. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah untuk meneliti variabel lain yang mungkin mempunyai hubungan dengan prestasi belajar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustini, C., Nancy, S., & Rudolf, B. (2013). *Hubungan antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak Kelas 4 dan 5 Sekolah Dasar di Kelurahan Maasing Kecamatan Tuminting Kota Manado*. Universitas Sam Ratulangi.
- Arisman, M. B. (2010). *Buku Ajar Ilmu Gizi, Gizi dalam Daur Kehidupan*. EGC.
- Domili, M. R. (2015). *Hubungan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Siswa Di SD Negeri 76 Kota Tengah Kota Gorontalo*. Universitas Negeri Gorontalo.
- Effendi, F. (2012). *Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Prestasi Belajar Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Indramayu*. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Hardinsyah, & Aries, M. (2012). Jenis Pangan Sarapan dan Perannya dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6—12 Tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 7(2), 89–96.
- Kemendikbud. (2017). *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan SMA*. Direktorat Pembinaan SMA Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Kemenkes RI. (2018a). *Laporan Nasional Risesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Kemenkes RI. (2018b). *Laporan Provinsi Sumatera Utara Risesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Maleke, V. (2015). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di Kecamatan Modoinding. *Jurnal E-Clinic*, 3(3), 749.
- Marvelia, R., Kartika, R., & Dewi, H. (2020). Hubungan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 4 Kota Jambi Tahun 2020. *Medical Dedication*, 4(1), 198–205.
- Mutiah, W. (2012). *Konsumsi ikan, status gizi dan prestasi belajar siswa sekolah dasar kelas IV di daerah pantai dan daerah non pantai*. Institut Pertanian Bogor.
- OECD. (2018). *PISA 2015 PISA Results in Focus*.
- Prabandari, I. O. (2010). *Studi perbandingan perilaku gizi mahasiswa Mayor Ilmu Gizi, Mayor Teknologi Pangan, dan Mayor Statistika Institut Pertanian Bogor*. Institut Pertanian Bogor.
- Sa'adah, R. H., Herman, R. B., & Sastri, S. (2014). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padangpanjang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(3), 460–465. <https://doi.org/10.25077/jka.v3i3.176>
- Suntari, N. L. P. Y., & Widiani, L. (2012). *Hubungan Kalori Sarapan Dengan Kemampuan Konsentrasi Anak Usia Sekolah Di Sd Negeri 3 Canggus Tahun 2012*. Universitas Udayana.
- Syah, M. (2010). *Psikologi Belajar*. PT Raja Grafindo Persada.
- Syatyawati, R. (2013). *Hubungan antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar di Desa Grenggeng Kecamatan Karanganyar Kebumen*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Tevin. (2016). *Hubungan Antara Asupan Protein Hewani dan Nabati dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Kota Bogor*. Institut Pertanian Bogor.